Oregon Scientific™ OUTBREAKER Sportuhr (RX109 Serie)

Bedienungsanleitung

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf der Oregon Scientific™ OUTBREAKER Sportuhr als das Sport- und Fitnessprodukt Ihrer Wahl. Ihre neue Sportuhr wurde entwickelt, um Ihnen viele Jahre zuverlässige Dienste zu erweisen und weist folgende Funktionen auf:

- Uhr mit Weckalarm, Kalender, Stoppuhr und Timer
- Barometer mit lokaler und auf Meeresspiegel bezogener Luftdruckanzeige
- Symbol-Wettervorhersage für die nächsten 12-24 Stunden und Temperaturanzeige
- Höhenmessung bis 9.000 Meter (30.000 Fuß)
- Herzfrequenzmonitor mit Pulsdatenspeicher (nur RS109/ RP 109)
- Radfunktionen wie z.B. Geschwindigkeit, Trittfrequenz, Distanz, u.v.m. inkl. Fahrradzubehör (nur RP109)
- PC-Dockingstation und Software zum Herunterladen der gespeicherten Tourendaten auf Ihren Computer (nur RP109)

Die OUTBREAKER RX109 Sportuhr Serie basiert auf der fortschrittlichsten und patentierten Druckausgleichstechnik, welche barometrische und höhenbedingte Luftdruckänderungen unterscheidet. Somit verfügen Sie stets über zuverlässige Wettervorhersagen und Höhenangaben. Diese Sportuhr ist ein Präzisionsinstrument, welches Ihr Trainingsprogramm bereichert und Ihnen darüber hinaus genaue und leicht zu verwendende Uhrenfunktionen bietet.

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Sicherheits- und Pflegeinformationen und zeigt Ihnen schrittweise den Gebrauch dieses Produktes. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf, falls Sie später einmal nachschlagen müssen.

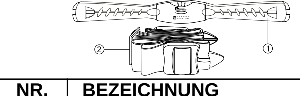
WICHTIGE FUNKTIONEN

OUTBREAKER UHR



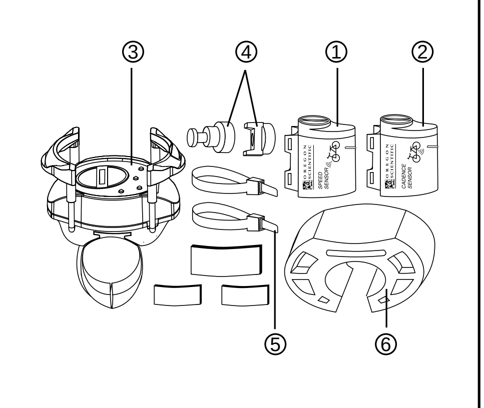
NR.	BEZEICHNUNG	BESCHREIBUNG
1	SELECT/+/> (Auswählen/+/>)	Betätigen, um einen Wert zu erhöhen, die Modusanzeige zu ändern oder eine Markierung im TOUR Modus aufzunehmen.
2	MODE (Modus)	Betätigen, um zwischen den Modi zu wechseln.
3	ST/SP/- (Start/ Stopp/-)	Betätigen, um die Stoppuhr zu starten/ unterbrechen/stoppen oder einen Wert zu verringern.
4	LIGHT/KEY (Licht/ Tastensperre)	Betätigen, um die HiGlo Hintergrundbeleuchtung einzuschalten oder betätigen und halten, um die Tastensperre zu aktivieren oder zu deaktivieren.
5	FUNC./SET (Funktion/ Einstellung)	Betätigen, um in einen Untermodus zu gelangen oder betätigen und halten, um einen Wert zu ändern (Einstellmodus).

BRUSTGURT (NUR RS109 / RP109)



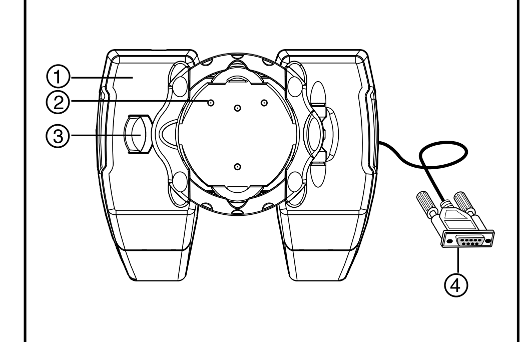
NR.	BEZEICHNUNG
1	BRUSTGURT
2	ELASTIKBAND

FAHRRADZUBEHÖR (NUR RP109)



NR.	BEZEICHNUNG
1	KABELLOSER GESCHWINDIGKEITS-SENSOR (FUNK)
2	KABELLOSER TRITTFREQUENZ-SENSOR (FUNK)
3	FAHRRADHALTERUNG
4	MAGNETE / SCHRAUBEN / MUTTERN / GUMMIPLÄTTCHEN
5	BEFESTIGUNGSBÄNDER (KABELBINDER)
6	GUMMI-FAHRRADHALTERUNG (NUR RS109)

PC-ZUBEHÖR (NUR RP109)



NR.	BEZEICHNUNG
1	PC-DOCKING-STATION
2	UHR-KONTAKT-PINS
3	BEFESTIGUNGS-KLAMMER (KLAPPE)
4	RS-232C COMPUTER-VERBINDUNGSKABEL
5	SOFTWARE CD-ROM

LCD-ANZEIGESYMBOLE

SYMBOL	BESCHREIBUNG
Digital-Zeit	Aktuelle Uhrzeit
YR	Einstellung Jahr
MTH	Einstellung Monat
DAY	Einstellung Tag
MON (MON..SUN)	Aktueller Wochentag
TRIP	TOUR Modus läuft, Zeit / Datum können nicht eingestellt werden.
HR	Einstellung Stunden
MIN	Einstellung Minuten
DM/MD	Reihenfolge der Datumsanzeige (TT.MM / MM.TT)
TIME	Einstellung Zeitzone
SET	Wird angezeigt, wenn Sie im Einstellmodus sind.
UNIT	Einstellen der Maßeinheiten für Temperatur (°C / °F), barometrischen Luftdruck (hPa / inHg) und Höhe (m / ft).

SYMBOL	BESCHREIBUNG
ZONE	Aktuelle Uhrzeit in Ihrer zweiten Zeitzone.
AL	Zeigt Einzelalarmzeit oder Ereignisalarme (max / min Höhe / Herzfrequenz, etc.) an.
	Zeigt an, dass der max / min Höhenalarm deaktiviert ist.
	Zeigt an, ob der Weckalarm eingeschaltet ist.
	Wettervorhersage für die nächsten 12-24 Stunden (sonnig / leicht bewölkt / bewölkt / regnerisch).
STW	Stoppuhr, kann gestartet / gestoppt / zurückgesetzt werden.
TMR	Timer (Countdown), kann gestartet / gestoppt / zurückgesetzt werden.
TEMP	Temperatur wird angezeigt (in der unteren zweiten Zeile).
ALTI	Höhe wird angezeigt (in der unteren zweiten Zeile).
HR	Herzfrequenz wird angezeigt (in der unteren zweiten Zeile).
MEM	Speicheraufzeichnung (nur aktuelle Tour).
RES	Anzeigeauflösung des Höhenmessers ändern.
ICON	Aktuelles Wettersymbol auswählen.
LOC	Lokaler barometrischer Luftdruck
SEA	Meeresspiegelluftdruck (barometrisch)
SPD	Anzeige der vertikalen Geschwindigkeit (Historie oder aktuell).
	Grafische Anzeige der Fahrradgeschwindigkeit.
Rxxx	Empfänger (Fahrradhalterung) schwache Batterie.
Sxxx	Geschwindigkeitssensor schwache Batterie.
Cxxx	Trittfrequenzsensor schwache Batterie.
ttl	Anzeige der Gesamtzeit (der Tour, des Trainings).
	Grafische Anzeige des Höhenverlaufs.
	Herzfrequenzüberwachung aktiviert.
	Herzfrequenzalarm aktiv.
	Tastensperre aktiviert.
Z1 (1-5)	Zeigt, welche Trainingszone gerade ausgewählt ist.
	Grafische Anzeige des Herzfrequenzverlaufs (HF-Profil).
M1 (1..99)	Zeigt an, welchen Datensatz Sie erstellen oder speichern (siehe TOUR Modus).
WØ (Radsymbol)	Radumfang Einstellmodus
CAD	Trittfrequenz (Umdrehungen/min)
T1 (1…99)	Zeigt die Reihenfolge der gespeicherten Datensätze im TOUR Modus.
88%	% des bereits belegten Speichers im TOUR Modus.
END	TOUR ist beendet.
CLR	Bereit, den ganzen Tourspeicher zu löschen.
donE	Der gesamte Tourspeicher ist gelöscht.
hPa	Druck wird in Hektopascal angezeigt.
inHg	Druck wird in Zoll Quecksilbersäule angezeigt.
	Batterie schwach (Batterien ersetzen).

WIE DIE OUTBREAKER SPORTUHR FUNKTIONIERT

Die OUTBREAKER Sportuhr ist mit einem Barometer (zur Messung der Höhe, des barometrischen Luftdrucks und der Wetterbedingungen), einem Höhenmesser, einer Wettervorhersageanzeige, einem Thermometer, einem Herzfrequenzmonitor **(nur RS109/RP109)** und einem Fahrradcomputer ausgerüstet, welcher Informationen während des Radfahrens anzeigt **(nur RP109).**

WIE HÖHENMESSER, THERMOMETER UND BAROMETER FUNKTIONIEREN

Die in dieser Uhr verwendete patentierte Luftdruckkompensationstechnik erlaubt, zwischen barometrischen und höhenbedingten Luftdruckänderungen zu unterscheiden. D.h. der OUTBREAKER kann die barometrische Luftdruckänderung bestimmen (lokale Wetterlage) und deutlich von Luftdruckänderungen durch Höhenänderung unterscheiden. Dadurch sind die Messungen genauer als bei vielen anderen handelsüblichen Geräten (welche oft manuell abgeschaltet werden müssen, um eine neue Vorhersage zu erhalten).

MULTI-FUNKTIONSUHR

Dieses Gerät kann bei einer Vielzahl von Aktivitäten verwendet werden. Es kann sowohl für Hobby- als auch Wettkampfsportler eine Reihe interessanter Informationen messen, anzeigen und speichern. Diese Uhr beinhaltet folgende Modi:

Uhr / Stoppuhr / Timer, ALTI-BARO (Höhenmesser/ Barometer), CARDIO (Herzfrequenzmonitor) (nur RS109/ RP109), BIKE (Fahrrad)(nur RP109) und PC (PC-Docking-Station und CD-ROM sind optional für RA109 und RS109 erhältlich. Sie werden nicht mitgeliefert). Diese Uhr ist mit einem Multi-Funktionssystem ausgerüstet, womit Sie Informationen nach Ihren Wüschen zusammenstellen können, wie zum Beispiel Höhe und Zeit, Höhe und Herzfrequenz oder Fahrradgeschwindigkeit und Höhe, etc.. Sie können sogar die Stoppuhr oder den Timer (Countdown) zusammen mit anderen Funktionen verwenden. Beide können im Hintergrund weiterlaufen (nicht zusammen), während Sie andere Funktionen der Uhr verwenden.

Die Herzfrequenz- und Höhenmesserfunktionen der OUTBREAKER Uhr beinhalten auch Einstellungen, welche nach Ihren Wünschen angepasst werden können. Bei den Modellen RS109/RP109 kann der obere und untere Herzfrequenzgrenzwert für das Training und bei allen drei Modellen die obere und untere Höhengrenze eingestellt werden. In beiden Fällen zeigt ein kurzer Piepton an, dass eine der eingestellten Grenzen überschritten wurde. Die Uhr ist außerdem mit einer Uhr, einem Kalender und einem Luftdruckmesser (Barometer) ausgestattet, welche allesamt entsprechend der lokalen Zeit, des Datums und der gegenwärtigen Position eingestellt werden müssen.

TOUR MODUS

Die OUTBREAKER Sportuhr ist mit einem TOUR Modus ausgestattet, in welchem Sie Daten einer Tour oder einer Trainingseinheit aufzeichnen können, um sie anschließend herunterzuladen und auf einem PC zu Speichern oder zu betrachten und auszuwerten . Diese Uhr kann 99 verschiedene Touren, Ausflüge und Trainingseinheiten speichern.

HINWEIS Die PC-Docking-Station und die Software-CD-ROM sind notwendig (optional für **RA109** und **RS109**, aber nicht mitgeliefert), um Daten des TOUR Modus herunterzuladen und auszuwerten.

PC-ZUBEHÖR (NUR RP109)

Zum Lieferumfang der OUTBREAKER RP109-Sportuhr gehören auch eine PC-Docking-Station zum Anschluss der Uhr an einen Computer sowie eine CD-ROM zur Installation der zum Herunterladen der gespeicherten Daten notwendigen Software. Sie können die Software auch zum Ändern einiger Einstellungen der Uhr verwenden.

HINWEIS Das RZ910 PC-Zubehör-Set kann einzeln für **RA109** und **RS109** erworben werden.

ERSTE SCHRITTE

UHR EINSCHALTEN (NUR BEI DER ERSTEN VERWENDUNG)

Halten Sie die Mode-Taste für mindestens 2 Sekunden gedrückt,um die LCD-Anzeige zu aktivieren.

BATTERIEN

Alle Batterien werden mitgeliefert und sind bereits eingesetzt. (Siehe Technische Daten für verwendete Batteriesorten (➔ S. 32).

HINWEIS Um zu verhindern, dass Ihre Uhr dauerhaft beschädigt wird, empfehlen wir Ihnen dringend, einen örtlichen Uhrmacher oder Juwelier aufzusuchen, um die Uhrenbatterie wechseln zu lassen.

Neue Batterien in die Uhr einsetzen

Abbildung	Anleitung
	1.Entfernen Sie das Armband durch Lösen der Schrauben und herausziehen der Metallstege.
	2. Entfernen Sie die hintere Abdeckung mit einem kleinen Schraubendreher und entnehmen Sie die alte Batterie.
	3.Setzen Sie die Batterie so ein, dass die Polarität übereinstimmt. Verwenden Sie immer die richtige Batteriesorte. Warnung: Falsche Polarität kann das Gerät beschädigen.
	4. Bringen Sie die Abdeckung, Schrauben, Metallstege und das Armband wieder an (stellen Sie sicher, dass Sie den O-Ring wieder richtig montieren).
	5. Überprüfen Sie, ob die Ersatzbatterie richtig eingesetzt worden ist, indem Sie eine Taste betätigen. Es muss ein Tastenton (Piepton) ertönen.

Neue Batterien in den Brustgurt (nur RS109 und RP109) und die Fahrradhalterung (nur RP109) einsetzen:

HINWEIS Der Brustgurt sendet bei schwacher Batterie kein Signal mehr. Eine schlechte Übertragung vom Brustgurt kann auch schlechten Hautkontakt, umgebungsbedingte Interferenzen oder einen zu großen Abstand zur Empfängeruhr als Ursache haben.

Abbildung	Anleitung
	1.Setzen Sie eine Münze in den Schlitz. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn.
	2.Entfernen Sie die alte Batterie und setzen Sie eine Neue entsprechend der Polarität ein.
	3.Montieren Sie die Batterieabdeckung, indem Sie sie fest anziehen (im Uhrzeigersinn).

Neue Batterien in die Fahrradsensoren einsetzen (nur RP109):

HINWEIS Wenn die Batterien schwach sind, senden die Sensoren kein Signal mehr.

Abbildung	Anleitung
	1. Setzen Sie eine Münze in den Schlitz. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn.
	2.Entfernen Sie den Batteriehalter. Entfernen Sie die alte Batterie und setzen Sie eine Neue entsprechend der Polarität ein.
	3. Montieren Sie den Batteriehalter und die Abdeckung. Ziehen Sie sie fest an (im Uhrzeigersinn).

HINWEIS Tauschen Sie die Batterien aus, wenn die HiGlo Hintergrundbeleuchtung schwach wird, nicht mehr funktioniert oder wenn das Batteriesymbol aufleuchtet. Die Uhr zeigt Cxxx oder Sxxx, sobald die Batterie des Trittfrequenz- oder Geschwindigkeitssensors schwach ist.

HINWEIS Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus – es ist gefährlich alte und neue Batterien zu mischen.

HINWEIS Gebrauchte Batterien können die Umwelt schädigen und sollten nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Setzen Sie sich mit Ihrer örtlichen Entsorgungsbehörde in Verbindung, um zu erfahren, wie gebrauchte Batterien entsorgt werden müssen. Schützen Sie die Umwelt, indem Sie verbrauchte Batterien zu autorisierten Entsorgungsstellen bringen.

ZWISCHEN DEN MODI UMSCHALTEN

Betätigen Sie die **MODE**-Taste, um zwischen folgenden Modi umzuschalten: Uhr / Stoppuhr / Timer, ALTI-BARO (Höhenmesser/Barometer), CARDIO (Herzfrequenzmonitor) **(nur RS109/RP109),** BIKE (Fahrrad) (nur RP109) und PC. Der ausgewählte Modus wird durch einen Balken (Modusindikator) in der Nähe des entsprechenden Modus (im äußeren Ring der LCD-Anzeige) angezeigt.

ZWISCHEN DEN MODUS-OPTIONEN UMSCHALTEN

Betätigen Sie **SELECT/+/>**, um zwischen den Optionen innerhalb eines Modus umzuschalten.

EINSTELLWERTE ÄNDERN

Halten Sie **FUNC./SET** für 2 Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Betätigen Sie anschließend **ST/SP/-** oder **SELECT/+/>**, um den Wert zu ändern. Betätigen Sie **FUNC./SET**, um zwischen den einzelnen Einstellwerten (Optionen) zu wechseln und um die Änderungen abschließend zu bestätigen.

VERWENDEN DER HiGlo HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Betätigen Sie **LIGHT/[key]** (Schlüssel), um die HiGlo Hintergrundbeleuchtung für fünf Sekunden einzuschalten. Wenn die Hintergrundbeleuchtung an ist und Sie eine andere Taste betätigen, wird das Licht weitere fünf Sekunden leuchten.

Um Strom zu sparen, funktioniert die Hintergrundbeleuchtung bei schwacher Batterie nicht. In diesem Fall tauschen Sie die Batterie so schnell wie möglich aus.

TASTENSPERRE

Die Uhr ist mit einer Tastensperre ausgestattet, um zu verhindern, dass die Tasten versehentlich betätigt werden. Um die Tastensperre zu aktivieren, betätigen und halten Sie die **LIGHT/[key]** (Schlüssel) Taste, bis ein kleines Schlüsselsymbol in der rechten oberen Ecke der Anzeige erscheint. Die Bedientasten sind nun deaktiviert. Um sie wieder zu aktivieren, betätigen und halten Sie die **LIGHT/[key]** (Schlüssel) Taste, bis das Schlüsselsymbol wieder verschwindet. (Es ertönt jeweils ein kurzer Bestätigungston.)

HINWEIS Der Weckalarm wird auch ertönen, wenn die Tastensperre aktiviert ist. Das Betätigen einer beliebigen Taste beendet den Alarm.

PRODUKTHANDHABUNG

Diese Uhr wurde entwickelt, um den meisten Sportarten standzuhalten und wird mit einem robusten Armband geliefert. Stellen Sie beim Radfahren **(nur RP109)** sicher, dass die Uhr sicher in der Fahrradhalterung befestigt ist und dass das ganze Fahrradzubehör sorgfältig und sicher angebracht und angeschlossen ist. Siehe hierzu Abschnitt BIKE (Fahrrad) Modus (➔ S. 22) für eine Anleitung.

UHR / STOPPUHR / TIMER MODUS

Im Uhr Modus können Uhrzeit, Datum, Wochentag und Weckalarm eingestellt werden. Befolgen Sie die unten aufgeführten Anweisungen, um Uhrzeit, Datum, Wochentag, Zeitzone, metrische oder imperiale Maßeinheiten, Alarmzeit (Wecker), Stoppuhr und Timer einzustellen oder zu aktivieren.

UHR UND MASSEINHEITEN EINSTELLEN

Abbildung	Anleitung
	1.Betätigen Sie **MODE** so oft, bis Sie in den Uhr Modus gelangen.
	2.Halten Sie **FUNC./SET** für 2 Sekunden gedrückt. “24h” wird in der Anzeige blinken.
	3.Betätigen Sie **ST/SP/-** oder **SELECT/+/>**, um zwischen der 24- und 12-Stundenanzeige umzuschalten.
	4.Betätigen Sie **FUNC./SET** erneut. Der Stundenwert beginnt zu blinken. Betätigen Sie **SELECT/+/>** zum Erhöhen oder **ST/SP/-** zum Verringern des Wertes. **Tipp:** Halten Sie die entsprechende Taste gedrückt, um die Werte schneller zu ändern.
	5.Wiederholen Sie die Schritte 3. – 4., um die restlichen Einstellungen in dieser Reihenfolge zu ändern: Minuten, Jahr, Monat/Tag- oder Tag/Monat-Anzeige, Monat, Tag, Zeitzone (+/- 23 Stunden), Temperaturmaßeinheit (°C / °F), Maßeinheit Höhenmesser (Meter / Fuß) und barometrische Luftdruckeinheit (hPa/inHg).

HINWEIS Wenn Sie sich im TOUR Modus befinden, können Sie diese Werte nicht ändern. Falls Sie es versuchen, wird TRIP in der LCD-Anzeige erscheinen. Siehe hierzu auch Abschnitt TOUR Modus (➔ S. 15).

ALARM EINSTELLEN

Abbildung	Anleitung
	1. Betätigen Sie **MODE** so oft, bis Sie in den Uhr Modus gelangen.
	2. Betätigen Sie **SELECT/+/>** 3 Mal, um zum Alarmeinstellbild [AL] zu gelangen.
	3. Betätigen Sie **ST/SP/-** zum Ein-/Ausschalten des Alarms. Ein kleines Glockensymbol erscheint auf der linken Seite, wenn der Alarm eingeschaltet ist.
	4. Betätigen und halten Sie **FUNC./SET** für zwei Sekunden, um die Weckalarmeinstellungen zu ändern. Die Stunden beginnen zu blinken. Verwenden Sie die **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-** Tasten, um die Stunde einzustellen. Betätigen Sie **FUNC.SET**, um zu den Minuten zu gelangen. Betätigen Sie die **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-** Tasten, um die Minuten ebenfalls einzustellen. Um Ihre Einstellungen abschließend zu bestätigen, betätigen Sie die Taste **FUNC./SET** erneut. (Der Weckalarm wird automatisch aktiviert, wenn die Alarmzeit eingestellt wurde.)

STOPPUHR

Die Stoppuhr (STW) funktioniert im Uhr, ALTI-BARO (Höhenmesser/Barometer), CARDIO (Herzfrequenzmonitor) und BIKE (Fahrrad) Modus. Betätigen Sie **SELECT/+/>** in diesen Modi, um die Stoppuhr anzuzeigen. Anschließend,

- betätigen Sie **ST/SP/-** zum Starten, Unterbrechen und Stoppen der Stoppuhr.
- Wenn die Stoppuhr angehalten worden ist, halten Sie die Taste **FUNC./SET** zum Zurückstellen der Stoppuhr (Reset) gedrückt.

HINWEIS Sie können in andere Modi wechseln, während die Stoppuhr im Hintergrund läuft.

TIMER



Der Timer (TMR) funktioniert im Uhr, ALTI-BARO (Höhenmesser/Barometer), CARDIO (Herzfrequenzmonitor) und BIKE (Fahrrad) Modus. Betätigen Sie **SELECT/+/>** in diesen Modi, um die Stoppuhr anzuzeigen. Halten Sie **FUNC./SET** zwei Sekunden gedrückt, um die Stoppuhr zurückzustellen (Reset), anschließend,

- halten Sie **FUNC./SET** für 2 Sekunden gedrückt. Die Anzeige wechselt zu TMR.
- Betätigen Sie **ST/SP/-** oder **SELECT/+/>**, um den jeweiligen Wert zu ändern.
- Betätigen Sie **FUNC./SET**, um zum nächsten Wert zu wechseln und die Änderung abschließend zu bestätigen.
- Betätigen Sie **ST/SP/-**, um den Timer zu starten und anzuhalten.
- Wenn der Timer gestoppt worden ist, halten Sie **FUNC./SET** zwei Sekunden zum Zurückstellen (Reset) gedrückt.

HINWEIS Sie können in andere Modi wechseln, während der Timer im Hintergrund läuft.

HINWEIS Um zum STW Modus (Stoppuhr) zurückzukehren, müssen alle Timer Werte auf 0 zurückgestellt werden. Der Timer wechselt automatisch zum STW Modus, wenn er 0 erreicht.

TEMPERATURANZEIGE



Die Temperatur kann im Uhr, ALTI-BARO (Höhenmesser/Barometer), CARDIO (Herzfrequenzmonitor) und BIKE (Fahrrad) Modus angezeigt werden. Betätigen Sie **SELECT/+/>** in diesen Modi, um die Temperatur anzuzeigen. Die Temperatur wird entweder in Grad Celsius (°C) oder Grad Fahrenheit (°F) angezeigt, je nach Maßeinheit, welche Sie beim Einstellen der Uhr gewählt haben (siehe Uhr Modus).

HINWEIS Ihre Handgelenkstemperatur wird die Anzeige besonders während des Trainings beeinflussen. Legen Sie die Uhr ab und warten Sie 15 Minuten, um eine genaue Anzeige der Umgebungstemperatur zu erhalten.

ALTI-BARO (HÖHENMESSER/BAROMETER) MODUS



Die OUTBREAKER Sportuhr beinhaltet ein Barometer, welches Luftdruckveränderungen bedingt durch Wetteränderung oder Höhenänderung unterscheiden kann. Diese Technologie verringert die Messabweichungen, wodurch der Höhenmesser genauer als die meisten handelsüblichen Geräte arbeitet.

Folgende Daten/Werte können mit dieser Uhr gespeichert und wieder abgerufen werden:

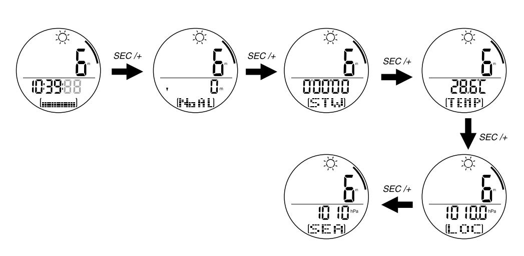
- Aktuelle Höhe (Aktualisierung alle 2 Sekunden)
- Maximale / minimale Höhe, welche während der Tour erreicht wurde
- Kumulierte (gesamte) Auf- und Abstiegsmeter, welche während der Tour erreicht wurden.
- Oberer / unterer Höhenalarm (beim Über-/Unterschreiten ertönt ein Alarm)
- Maximale Auf- und Abstiegsgeschwindigkeit
- Aktuelle vertikale Geschwindigkeit
- Höhenänderungsgeschwindigkeit

Die Höhe wird auf zwei Arten angezeigt, als numerischer Wert, welcher Ihre aktuelle Höhe anzeigt und als Balkendiagramm, welches die Höhenänderungen (Höhenprofil) anzeigt. Beide Werte ändern sich, wenn Sie auf- oder absteigen.

HINWEIS Im ALTI-BARO (Höhenmesser/Barometer) Modus wird die aktuelle Höhe immer in einer größeren Schrift dargestellt.

VERWENDEN DER HÖHENMESSEROPTIONEN

Betätigen Sie **MODE**, um in den ALTI-BARO (Höhenmesser/ Barometer) Modus zu gelangen. Betätigen Sie anschließend **SELECT/+/>**, um sich durch die Optionen zu bewegen.



AKTUELLE HÖHE UND AUFLÖSUNG EINSTELLEN

Wenn Sie die Uhr zum ersten Mal verwenden, ist es wichtig, dass Sie die aktuelle Höhe und den lokalen Luftdruck auf Meeresspiegelhöhe einstellen, damit Ihre Höhenänderungen genau gemessen werden können.

Sie können Ihre aktuelle Höhe herausfinden, indem Sie Ihre Position mit einer topographischen Karte bestimmen. Geben Sie diesen Wert in die Uhr ein.

HINWEIS Es ist erforderlich die Höhe neu einzustellen, wenn Sie sich in einer Druckkammer aufgehalten haben (z.B. Flugzeug).

Eine Anleitung, wie der Luftdruck auf Meeresspiegelhöhe eingestellt wird, finden Sie im nächsten Abschnitt.

Abbildung	Anleitung
	1. Halten Sie **FUNC./SET** für zwei Sekunden gedrückt, während Sie im ALTI-BARO (Höhenmesser/Barometer) Modus sind, um in den Einstellmodus zu gelangen (SET).
	2. Verwenden Sie **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**, um den Wert zu ändern (nach oben oder nach unten). Der Wert wird sich in Schritten ändern, deren Größe von der eingestellten Auflösung der Höhenanzeige (nächster Schritt) und der Maßeinheit der Höhenanzeige, welche beim Einstellen der Uhr gewählt wurde, abhängt (➔S.9).
	3. Betätigen Sie **FUNC./SET**, um zur Einstellung der Auflösung der Höhenanzeige (RES) zu gelangen. Betätigen Sie **ST/SP/-** oder **SELECT/+/>**, um den Wert zu ändern. Die Auflösung ist die Schrittweite, in welcher sich die Höhenanzeige ändert. 3 / 10 Fuß oder 1 / 3 Meter. (Die eingestellte Auflösung hat keinen Einfluss auf die Genauigkeit der Höhenmessung.)
	4. Betätigen Sie **FUNC./SET**, um den Einstellmodus zu verlassen und Ihre Einstellungen abschließend zu bestätigen.

Tipp: Sie können die aktuelle Höhe und die Höhenalarmgrenzen auch mit Hilfe der PC-Software einstellen (siehe Abschnitt PC Modus) **(RA109/RS109 optional erhältliches Zubehör)**.

HINWEIS Die Luftdruckanzeige auf Meeresspiegelniveau wird sich ändern, wenn die Höhe angepasst wird.

LUFTDRUCK AUF MEERESSPIEGELHÖHE EINSTELLEN

Der Luftdruck auf Meeresspiegelhöhe kann sich relativ zur Position ändern. Um eine genaue Höhenmessung zu erhalten, stellen Sie den Luftdruck auf Meeresspiegelhöhe vor jeder Tour ein. Diesen Wert erfahren Sie i.d.R. aus der Zeitung, von lokalen Nachrichtenstationen, oder aus der lokalen Wettervorhersage. Wählen Sie immer jenen Messwert aus, welcher am nächsten zu Ihrer aktuellen Position ermittelt worden ist.

Abbildung	Anleitung
	1. Betätigen Sie wiederholt **SELECT/+/>,** während Sie sich im ALTI-BARO (Höhenmesser/Barometer) Modus befinden, bis SEA (Meeresspiegel) in der LCD-Anzeige angezeigt wird.
	2. Halten Sie **FUNC./SET** für zwei Sekunden gedrückt. Verwenden Sie **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**, um den Wert zu ändern. Der Wert wird sich in Schritten von 1 hPa oder 0,03 inHg ändern, je nach Maßeinheit, welche im Uhr Modus gewählt wurde (siehe Uhr Modus).
	3. Betätigen Sie **FUNC./SET** zum Beenden und bestätigen Ihrer Einstellung erneut.

HINWEIS Die Höhenanzeige ändert sich, wenn der Luftdruck auf Meeresspiegelhöhe geändert wurde.

ANZEIGEN DES LUFTDRUCKS AUF MEERESSPIEGELHÖHE

Um den grafischen Verlauf des Luftdrucks auf Meeresspiegelhöhe der letzten 14 Stunden zu betrachten, betätigen Sie **FUNC./SET**, wenn SEA im ALTI-BARO (Höhenmesser/ Barometer) Modus angezeigt wird. Betätigen Sie die Taste **FUNC./SET** erneut, um zur normalen Anzeige zurückzukehren.



HÖHENALARM EINSTELLEN

Die Uhr bietet darüber hinaus eine Funktion, eine Höhengrenze festzulegen (entweder nach oben oder nach unten, aber nicht beides gleichzeitig). Wenn der Alarm eingeschaltet ist, ertönt eine Reihe von Pieptönen (in 5 Sekunden Intervallen) und der Modusbalken wird aufblinken, sobald Sie die Grenze überschreiten. Zum Beenden des Alarms betätigen Sie eine beliebige Taste.

Einstellen der Höhenalarmgrenzen und Ein-/Ausschalten des Alarms.

Abbildung	Anleitung
	1. Betätigen Sie mehrmals **SELECT/+/>,** bis Sie die Alarm-Anzeige erreichen. (In der Anzeige erscheint unten 'AL' oder 'NoAL'.) (Wenn Sie den angezeigten, bereits eingestellten Höhenalarm aktivieren oder deaktivieren möchten, bitte gleich weiter mit Schritt 5.)
	2. Halten Sie **FUNC./SET** für 2 Sekunden gedrückt.
	3. Sie können den Pfeil links unten in der Anzeige auf eine *obere* oder *untere* Grenze einstellen (aber nicht Beides gleichzeitig). Um die Pfeilrichtung zu wechseln, betätigen Sie **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**.
	4. Betätigen Sie **FUNC./SET** erneut, anschließend **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**, um die Höhengrenze zu ändern. Betätigen Sie abschließend, um die Einstellungen zu bestätigen und das Einstellmenü zu verlassen, die Taste **FUNC./SET** erneut. (Der Alarm wird nun automatisch aktiviert.)
	5. Wenn Sie einen bereits eingestellten Höhenalarm verwenden möchten, betätigen Sie nach Schritt 1. gleich die Taste **ST/SP/-** (aktiviert [AL] oder deaktiviert [NoAL] den eingestellten Alarm).

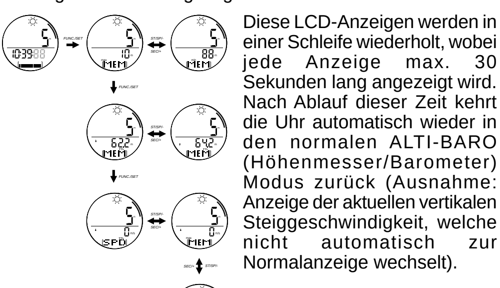
HÖHENMESSERSPEICHER ABRUFEN

Mit der OUTBREAKER Sportuhr können Sie folgende Informationen während Ihres Trainings aufzeichnen:

- Max / min erreichte Höhe – zeigt den höchsten oder tiefsten Punkt an, welchen Sie bisher in Verbindung mit Ihrer dauerhaften Höheneinstellung Ihrer Uhr erreicht haben.

- Max / min kumulierte Höhe – zeigt die gesamten Höhenmeter an, welche Sie auf- oder abgestiegen sind; d.h. jeder Aufstieg und jeder Abstieg wird zusammenaddiert, um eine Gesamtsumme der zurückgelegten Höhenmeter zu ermitteln.
- Vertikale Geschwindigkeit – wie schnell Sie im Moment aufsteigen.
- Maximale Steiggeschwindigkeit – höchste erreichte Aufstiegsgeschwindigkeit
- Maximale Sinkgeschwindigkeit – höchste erreichte Abstiegsgeschwindigkeit

Die folgende Abbildung zeigt diese Punkte:



Diese LCD-Anzeigen werden in einer Schleife wiederholt, wobei jede Anzeige max. 30 Sekunden lang angezeigt wird. Nach Ablauf dieser Zeit kehrt die Uhr automatisch wieder in den normalen ALTI-BARO (Höhenmesser/Barometer) Modus zurück (Ausnahme: Anzeige der aktuellen vertikalen Steiggeschwindigkeit, welche nicht automatisch zur Normalanzeige wechselt).

HINWEIS Das Löschen des Speichers ermöglicht Ihnen bei einer neuen Tour mit den Aufzeichnungen von vorne zu beginnen, wobei allerdings alle Informationen über Ihre aktuelle Tour verloren gehen**.**

ZWISCHEN DEN ANZEIGEOPTIONEN UMSCHALTEN

Betätigen Sie **FUNC./SET**, während Sie sich in der Höhenmesser/Uhrzeit-Anzeige des ALTI-BARO (Höhenmesser/Barometer) Modus befinden, um zwischen weiteren Anzeigeoptionen umzuschalten:



- Maximale Höhe (max); Betätigen Sie **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**, um die minimale Höhe anzuzeigen (min).
- Kumulierte (TTL) Aufstiegshöhenmeter (kleiner Pfeil nach oben); Betätigen Sie **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**, um die kumulierten (TTL) Abstiegshöhenmeter anzuzeigen (kleiner Pfeil nach unten).
- Vertikale Geschwindigkeit (SPD). In der Geschwindigkeitsanzeige können Sie zwischen aktueller Geschwindigkeit (Aufstieg oder Abstieg; kleiner Pfeil nach oben), maximaler Aufstiegs- (max; kleiner Pfeil nach oben) und maximaler Abstiegsgeschwindigkeit (max; kleiner Pfeil nach unten) wählen (betätigen Sie **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**, um die einzelnen Optionen anzuzeigen).

Um einen Wert aus dem Speicher zu löschen, halten Sie **FUNC./SET** für 2 Sekunden gedrückt (der aktuelle Wert wird gleichzeitig der neue Speicherwert).

WETTERVORHERSAGE

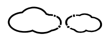
Das eingebaute Barometer ermittelt die Wettervorhersage für die nächsten 12-24 Stunden. Diese Messung basiert auf barometrischen Luftdruckveränderungen und hat eine effektive Reichweite von 30 bis 50 Kilometern. Durch die patentierte temperaturkompensierte Luftdruckmesstechnik kann die OUTBREAKER Uhr zwischen Luftdruckveränderungen durch Höhen- oder Wetteränderung unterscheiden. Um ungenaue Wettervorhersagen zu

vermeiden, wird die Uhr Höhenmessungen bevorzugen, wenn Sie gerade auf- oder absteigen. D.h. das Wettersymbol wird bei signifikanten vertikalen Bewegungen verschwinden. Um eine genaue Wettervorhersage zu erhalten, bleiben Sie für ungefähr 5 Minuten auf der gleichen Höhe.

Wenn Sie möchten, können Sie das Wettervorhersagesymbol aus folgenden Gründen auch manuell einstellen:

- Die Zeit für eine Symboländerung der Wettervorhersage hängt von der Geschwindigkeit der barometrischen Luftdruckänderung ab und kann in manchen Fällen länger als erwünscht dauern (bis zu 24 Stunden).
- Das Einstellen des Symbols kann die Anpassung der Wettervorhersage beschleunigen.
- Sie müssen das Symbol manuell einstellen, wenn Sie sich in einer künstlichen Druckumgebung aufgehalten haben (wie z.B. Flugzeugkabine), welche zu falschen Messungen führen kann.

Die Wettervorhersage wird im oberen Teil der LCD-Anzeige der Uhr mit einem dieser vier Symbole angezeigt:

Der aktuelle barometrische Luftdruck (in hPa oder inHg, je nach Maßeinheit, welche Sie im Uhr Modus eingestellt haben) erscheint unten in der Anzeige.

Zur manuellen Einstellung des Wettersymbols, folgen Sie bitte diesen Anweisungen:

Abbildung	Anleitung
	1. Betätigen Sie **SELECT/+/>,** während Sie im ALTI-BARO (Höhenmesser/Barometer) Modus sind, bis LOC unten in der Anzeige erscheint.
	2. Halten Sie **FUNC./SET** für 2 Sekunden gedrückt (in der Anzeige unten erscheint ICON und das Wettersymbol beginnt zu blinken).
	3. Betätigen Sie **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**, um das Wettersymbol zu ändern.
	4. Betätigen Sie **FUNC./SET**, um Ihre Änderungen zu speichern und den Einstellmodus zu verlassen.

HINWEIS Wenn die Uhr normal funktioniert, wird die Wettervorhersage alle 15 Minuten aktualisiert. Bitte beachten Sie jedoch, dass sich die Symbolanzeige nur ändert, wenn die Messergebnisse eine entsprechende Wetteränderung indizieren.

TOUR MODUS

Es gibt zwei Arten den Speicher der OUTBREAKER Sportuhr zu nutzen. Erstens, der Uhr-Computer wird die Information während Ihres Trainings nur für die Anzeige aufzeichnen. D.h. Sie können die Informationen während oder nach der Übung einsehen, es wird aber keine Aufzeichnungen geben, wenn Sie den Speicher für die nächste Übung löschen.

Zweitens, um Informationen aufzuzeichnen und zu speichern (für bis zu 99 Touren, je nach Größe eines einzelnen Datensatzes – siehe unten), müssen Sie den TOUR Modus aktivieren und die Datensätze mit der PC-Software ansehen.

HINWEIS Die Informationen einer Tour können nur mit der PC-Software angesehen werden.

TOUR-DATENSPEICHER

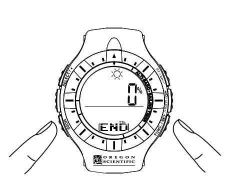
Mit dem TOUR Modus können Sie die angezeigten Daten aufzeichnen und speichern und anschließend auf den PC übertragen. Bis zu 99 Touren können mit der PC-Software aufgezeichnet und gespeichert werden. Abhängig von dem Modell, welches Sie erworben haben, den Informationen, welche Sie aufzeichnen möchten und der Dauer der bereits aufgenommenen Touren (siehe unten), kann die verfügbare Speicherkapazität variieren. Die durchschnittliche Echtzeit-Speicherkapazität (eine Aufnahme alle 20 Sekunden) bei Standardeinstellung (siehe Daten: TOUR Modus) und unter der Voraussetzung, dass keine Touren bisher gespeichert wurden, ist wie folgt:

Modell	Gesamte verfügbare Aufnahmezeit (20 Sek.-Intervall)
RA109	2.392 min (39 h 52 min)
RS109	2.032 min (33 h 52 min)
RP109	2.636 min (43 h 56 min)

Die Uhr kann bis zu 99 Touren aufnehmen und speichern, vorausgesetzt es ist genug Speicher vorhanden. Die Standardeinstellung im TOUR Modus ist eine Messung alle 5 Sekunden. Sie können den Abstand zwischen den Messungen und damit die Speicherkapazität mit der PC-Software erhöhen. Das Speicherintervall kann zwischen 1 Sekunde und 240 Sekunden eingestellt werden. Je höher das Speicherintervall eingestellt wird, desto höher ist auch die Gesamtspeicherkapazität der OUTBREAKER Uhr. Die maximalen Speicherkapazitäten der einzelnen Modelle beim 5 Sekunden Standard-Speicherintervall sind wie folgt: RA109 = 598 min (~10 h); RS109 = 508 min (~8,5 h); RP109 = 659 min (~11 h)

TOUR MODUS AKTIVIEREN

Um die besten Ergebnisse zu erhalten, führen Sie die nachfolgenden Schritte direkt am Beginn Ihrer Tour durch.



1. Betätigen Sie **FUNC./SET** und **MODE** gleichzeitig. Die TOUR END-Anzeige wird erscheinen.
2. Halten Sie **FUNC./SET** für zwei Sekunden gedrückt. Die Tournummer (T1, T2, etc.) wird unten in der Anzeige erscheinen. Sie nehmen jetzt Daten auf (Aufzeichnung im TOUR Modus aktiviert). Die Prozentanzeige (%) oben zeigt den bereits belegten Speicher an.
3. Um die Tour-Aufzeichnung zu beenden, betätigen und halten Sie bitte **FUNC./SET** für zwei Sekunden. END erscheint unten in der LCD-Anzeige und die Aufzeichnung der Tourdaten wird angehalten.
4. Um eine weitere Tour zu starten (aufzuzeichnen), betätigen und halten Sie bitte **FUNC./SET** für zwei Sekunden. Die Kennzeichnung der neuen Tour (T3, etc.) erscheint unten in der LCD-Anzeige. Die Daten werden wieder aufgezeichnet.
5. Betätigen Sie **MODE**, um zur Uhr-Anzeige zurückzukehren.

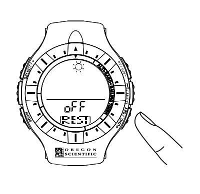
HINWEIS Der bereits belegte Speicherplatz wird in Prozent angegeben. Wir empfehlen, die Daten auf Ihren PC herunterzuladen und anschließend den Tour-Datenspeicher zu löschen, wenn sich die Prozentzahl 100% nähert. Wenn der belegte Speicher 100% erreicht hat, wird nicht mehr weiter aufgezeichnet und jede zukünftige Messung geht verloren.

AUFNAHMEMARKIERUNGEN IM TOUR MODUS

Die Markierungsfunktion wird verwendet, um eine bestimmte Position während einer Tour zu markieren (Tourenpunkte). Um eine Markierung zu setzen, halten Sie **SELECT/+/>** gedrückt, wenn der TOUR Modus verwendet wird.

HINWEIS Die Markierung wird auf dem PC angezeigt, sobald die Daten von der Uhr heruntergeladen wurden.

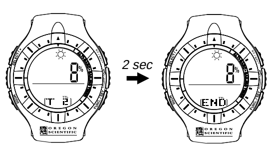
TOUR MODUS UNTERBRECHEN



1. Wenn Sie noch nicht im TOUR Modus sind, betätigen Sie bitte gleichzeitig **FUNC./SET** und **MODE**. Anschließend betätigen und halten Sie die Taste **FUNC./SET**, die Tournummer wird angezeigt. Die Prozentzahl gibt den gesamten bereits belegten Speicherplatz an.
2. Betätigen Sie **FUNC./SET**. Unten in der LCD-Anzeige erscheint REST.
3. Betätigen Sie **ST/SP/-**, um die Pause ein- („on"; Aufzeichnung wird unterbrochen) oder auszuschalten („oFF"; Aufzeichnung läuft weiter). Durch Betätigen von **FUNC./SET** gelangen Sie zurück in den TOUR Modus.

TOUR MODUS DEAKTIVIEREN

Um die besten Ergebnisse zu erhalten, führen Sie die folgenden Schritte direkt am Ende Ihrer Tour durch.



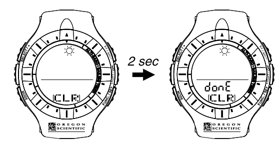
1. Betätigen Sie **FUNC./SET** und **MODE** gleichzeitig. Die Tournummer wird angezeigt. Die Prozentangabe (%) oben zeigt den insgesamt belegten Speicher an.
2. Halten Sie **FUNC./SET** für zwei Sekunden gedrückt. Dadurch wird der TOUR Aufnahmemodus beendet.
3. Betätigen Sie **MODE**, um zur Uhr-Anzeige zurückzukehren.

TOUR-DATENSPEICHER KOMPLETT LÖSCHEN

Führen Sie die folgenden Schritte durch, wenn Sie die Daten nicht mehr in der Uhr speichern oder Speicherkapazität freisetzen möchten. Um die besten Ergebnisse zu erhalten, führen Sie diese Schritte durch, nachdem Sie die Tourdaten auf Ihren PC heruntergeladen haben.

Entweder:

1. Laden Sie die Information auf Ihren PC herunter (die Tour wird automatisch im Uhrspeicher gelöscht).

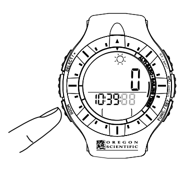


Oder:

1. Beenden/deaktivieren Sie den TOUR Modus. Betätigen Sie die **FUNC./SET** Taste, wenn END in der LCD-Anzeige angezeigt wird. CLR erscheint unten in der LCD-Anzeige.
2. Halten Sie **FUNC./SET** gedrückt, bis donE unten in der Anzeige erscheint.
3. Betätigen Sie **FUNC./SET** erneut, um 0% anzuzeigen und zu bestätigen, dass die Daten komplett gelöscht wurden.
4. Betätigen Sie **MODE**, um zur Uhr-Anzeige zurückzukehren.

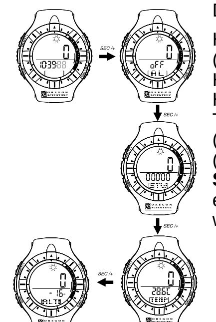
HINWEIS Die Maximal- und Minimalwerte für verschiedene Untermodi (z.B. max. Herzfrequenz, max. Höhe, etc.) bleiben auch nach dem Löschen erhalten.

CARDIO (HERZFREQUENZMONITOR) MODUS (NUR RS109/RP109)



Die OUTBREAKER Uhr ist mit einem CARDIO (Herzfrequenzmonitor) Modus und einem Herzfrequenz-Brustgurt ausgestattet, welche zusammen während des Trainings Ihre Herzfrequenz messen (zwischen 25-240 Schlägen pro Minute). Sie können Ihre Herzfrequenz im ALTI-BARO (Höhenmesser/Barometer), CARDIO (Herzfrequenzmonitor) oder BIKE (Fahrrad) Modus und bei den Funktionen Stoppuhr, Timer, Temperaturanzeige und Höhenmesser verfolgen.

Im CARDIO (Herzfrequenzmonitor) Modus gibt es fünf Anzeigeoptionen inklusive der Herzfrequenz/ Uhrzeit-Anzeige (Ausgangsanzeige).



Diese sind:

Herzfrequenz/ Uhrzeit (Ausgangsanzeige), Herzfrequenz/ HF-Alarm Ein/Aus (on/oFF), Herzfrequenz/STW/TMR (Stoppuhr/ Timer), Herzfrequenz/TEMP (Temperatur) und Herzfrequenz/ALTI (Höhenmesser). Betätigen Sie **SELECT/+/>**, um zwischen den einzelnen Anzeigeoptionen zu wechseln.

TRAGEN DES BRUSTGURTES

Sie müssen den Brustgurt tragen, um die Herzfrequenz zu messen.

HINWEIS Die OUTBREAKER Uhr wurde speziell entwickelt, um mit dem auf die Uhr abgestimmten/kodierten mitgelieferten Brustgurt zusammenzuarbeiten. Es wird empfohlen, keinen anderen Brustgurt zu verwenden, da die Herzfrequenzübertragung möglicherweise nicht funktionieren könnte.

Abbildung	Anleitung
	1. Befeuchten Sie die leitenden Flächen an der Unterseite des Brustgurtes mit ein paar Wassertropfen oder einem EKG-Leitgel, um einen besseren/ stabileren Kontakt herzustellen. 2. Legen Sie den Brustgurt an, indem Sie ihn um den oberen Brustkorb wickeln, so dass er direkt unter den Brustmuskeln sitzt. 3. Stellen Sie den Gurt so ein, dass Sie besten Tragekomfort und besten Hautkontakt haben.

Tipps: Die Herzfrequenzübertragung vom Brustgurt-Sender auf den Armbandmonitor hängt maßgeblich von gutem Hautkontakt des Brustgurtes und der Entfernung zur Empfängeruhr ab. Stellen Sie sicher, dass die beiden Kontaktflächen des Brustgurt-Senders direkt auf der Haut anliegen und nicht durch dichtes Brusthaar blockiert werden. Für ein klares Signal darf der Abstand zur Empfängeruhr nicht zu groß sein (höchstens ca. 76 cm). Schweiß oder EKG-Leitgel können die Leitfähigkeit der Haut und somit die Signalübertragung verbessern. Denken Sie daran, dass das Signal nicht sofort verfügbar ist, warten Sie ein paar Sekunden, bis das Signal klar von der Uhr aufgenommen werden konnte.

HINWEIS Eine alte/schwache Batterie kann die Sende- und Übertragungsleistung einschränken. Ersetzen Sie die Batterie, wenn die Leistung immer schlechter wird.

Sobald der Kontakt zwischen Brustgurt-Sender und Armbandmonitor hergestellt werden konnte, wird ♥ blinken. D.h. ein Signal wird gesendet und empfangen, und Ihre Herzfrequenz wird bald anstatt der großen 0 auf der LCD-Anzeige erscheinen. Ihre Herzfrequenz wird als größere Zahl in allen Anzeigeoptionen dieses Modus dargestellt, kann aber auch unter der Linie als kleine Zahl im BIKE (Fahrrad) Modus angezeigt werden. Wenn Sie den Brustgurt ablegen oder wenn die Uhr zu weit entfernt ist, wird das Signal unterbrochen.

HINWEIS Der CARDIO (Herzfrequenzmonitor) Modus wird deaktiviert, wenn für mindestens 5 Minuten kein Signal empfangen wurde.

HINWEIS Wenn Sie Ihre Herzfrequenz messen, halten Sie die Uhr von Quellen fern, welche Signale senden, wie z.B. Fernsehgeräte, PCs und Automotoren, da dadurch die Messung gestört werden kann.

TRAININGSZONEN



Die OUTBREAKER Uhr ist mit einer speziellen Trainingszonenfunktion ausgestattet, mit welcher Sie die für Ihr Training optimale Herzfrequenzzone (25-240 Schläge pro Minute) einstellen können. Zum Beispiel ist die Anstrengung eines Spazierganges im Park anders als die beim Gewichtheben zur Bildung von Muskelmasse. Mit der Trainingszonenfunktion können Sie die obere und untere Herzfrequenzgrenze (Trainingszone) entsprechend Ihrem Training und Trainingsziel einstellen und überwachen.

Ihre obere und untere Herzfrequenzgrenze (Trainingszone) können Sie mit folgender Formel bestimmen/berechnen:

Geschlecht	Maximale Herzfrequenz (MHF)	Untergrenze	Obergrenze
Mann	220 – Alter = MHF	MHF x (Untere Trainingszone %)	MHF x (Obere Trainingszone %)
Frau	230 – Alter = MHF		

Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz wissen oder ermittelt haben, können Sie die 5 Trainingszonen (siehe unten) mit der PC-Software einstellen (verwenden Sie die Online-Hilfe). Mit der OUTBREAKER Uhr können Sie direkt die Ober- und Untergrenze für Trainingszone 5 einstellen. Sie können den Trainingszonenalarm einstellen, welcher ertönt, wenn Sie die eingestellten Grenzen der gewählten Trainingszone überschreiten.

Warnung: Die Herzfrequenzgrenzen für die Trainingszonen 1 – 4 basieren auf dem Profil eines 20 Jahre alten Mannes. Wenn dieses Profil auf Sie nicht zutrifft, EMPFEHLEN wir DRINGEND, dass Sie die Grenzen für die Trainingszonen 1 – 4 mit der PC-Software einstellen oder die unten aufgeführten Schritte befolgen, um die Grenzen für die Trainingszone 5 einzustellen.

Die empfohlenen Trainingszonen sind wie folgt:

Zone	MHF-Bereich (min – max %)	Beschreibung
1	50 – 60%	Mäßige Aktivität – Diese niedrigintensive Zone ist gut zum Aufwärmen, Abkühlen und bei Übungen wie schnelles Gehen. Sie ist auch gut für Anfänger und für Personen, die das Herz-Kreislaufsystem stärken möchten.
2	60 – 70%	Gewichtskontrolle – Bis zu 85% der Kalorien, welche in dieser Zone verbrannt werden, sind Fettzellen. Mäßige Übungen, wie leichtes Joggen oder Schwimmen, sind gut für diese Zone.

3	70 – 80%	Aerobe Zone – Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
4	80 – 90%	Anaerobe Zone – Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt innerhalb oder oberhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
5	90 – 100%	Roter Bereich – Aktivitäten in dieser hoch intensiven Zone können nur sehr kurz ausgeübt werden (z.B. für kurze Sprints oder Intervalle), weil hier die Muskeln und Ihr Herzkreislaufsystem jenseits ihrer Leistungsfähigkeit beansprucht werden.

HINWEIS Aktivitäten in großer Höhe können Ihre maximale Herzfrequenz erhöhen.

HINWEIS Sie können die Trainingszoneneinstellung, durch Ändern der Werte mit dem PC (alle Trainingszonen) oder durch manuelles Ändern der Trainingszone 5, anpassen.

EINSTELLEN DER OBEREN UND UNTEREN HERZFREQUENZGRENZE FÜR TRAININGSZONE 5

1. Betätigen Sie **MODE**, um den CARDIO (Herzfrequenzmonitor) Modus aufzurufen.
2. Betätigen Sie **SELECT/+/>**, um in die Herzfrequenz/HF-Alarm-Anzeige (AL oFF/ AL on) zu gelangen.
3. Halten Sie **FUNC./SET** für zwei Sekunden gedrückt. Die Trainingszonennummer wird unten in der LCD-Anzeige blinken (z.B. Z 1, Z 2, Z 3, etc.). Die obere Grenze wird in großer Schrift dargestellt, die untere Grenze ist darunter und etwas kleiner dargestellt. (Sie können die Werte für die obere und untere Herzfrequenzgrenze der Trainingszonen 1 – 4 nur mit der PC-Software einstellen/ändern. Wenn Sie die Einstellungen der Trainingszone 5 ändern möchten, gehen Sie bitte gleich weiter zu Schritt 4. Falls Sie in einer der voreingestellten Trainingszonen 1 – 4 trainieren möchten, betätigen Sie bitte die Taste **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**, um die entsprechende Trainingszone auszuwählen. Anschließend betätigen Sie **FUNC./SET**, um die ausgewählte Trainingszone zu aktivieren.)
4. Betätigen Sie **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**, um zur Trainingszone 5 (Z 5) umzuschalten.
5. Betätigen Sie **FUNC./SET**, um in die SET-Anzeige zu gelangen. Der Wert für die obere Herzfrequenzgrenze beginnt zu blinken.
6. Betätigen Sie **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**, um die obere Herzfrequenzgrenze einzustellen.
7. Wiederholen Sie die Schritte 5 – 6, um die untere Herzfrequenzgrenze ebenfalls einzustellen.
8. Betätigen Sie **FUNC./SET** zum Beenden der Einstellung. Der Trainingszonenalarm wird automatisch aktiviert (AL on). Um ihn zu deaktivieren (AL oFF) oder wieder zu aktivieren (AL on), betätigen Sie **ST/SP/-**. Durch betätigen der Taste **SELECT/+/>** gelangen Sie wieder zu den anderen Anzeigeoptionen zurück.

HINWEIS Sie können die Herzfrequenzgrenzen wie folgt einstellen: Obere HF-Grenze 26-240 Schläge/Minute und Untere HF-Grenze 25-239 Schläge/Minute Beachten Sie, dass der obere Herzfrequenzgrenzwert immer über dem unteren Herzfrequenzgrenzwert liegen muss (eine umgekehrte Einstellung ist nicht möglich).

TRAININGSZONENALARM AKTIVIEREN

Einmal aktiviert, wird der Trainingszonenalarm immer ertönen, wenn Sie die eingestellte obere oder untere Herzfrequenzgrenze der gewählten Trainingszone überschreiten.

1. Betätigen Sie **SELECT/+/>** im CARDIO (Herzfrequenzmonitor) Modus, um in die Herzfrequenz/HF-Alarm-Anzeige (AL oFF/AL on) zu gelangen.
2. Halten Sie **FUNC./SET** für zwei Sekunden gedrückt.
3. Betätigen Sie **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**, um die gewünschte Trainingszone (Z 1, Z 2, ... Z 5) auszuwählen.
4. Betätigen Sie **FUNC./SET** (um die Trainingszoneneinstellungen der Trainingszone 5 (Z 5) zu überspringen, betätigen Sie diese Taste 3 Mal).
5. Betätigen Sie **ST/SP/-**, um den Alarm ein- (AL on) oder auszuschalten (AL oFF).

ÜBERWACHEN UND AUFZEICHNEN DER HERZFREQUENZ WÄHREND DES TRAININGS

Um die OUTBREAKER Uhr so einzustellen, dass sie Ihre Herzfrequenz während des Trainings überwacht, führen Sie zuerst die folgenden Schritte durch:

1. Legen Sie den Brustgurt-Sender an (siehe Abschnitt „Tragen des Brustgurtes“).
2. Betätigen Sie **MODE**, um in den CARDIO (Herzfrequenzmonitor) Modus zu gelangen. Überprüfen Sie, ob die Uhr Ihr Herzfrequenzsignal empfängt.
3. Wählen Sie eine Ihrer Trainingsaktivität angemessene Zone aus (siehe vorhergehender Abschnitt).
4. Aktivieren Sie die Stoppuhr oder den Timer im CARDIO (Herzfrequenzmonitor) Modus (siehe Abschnitte „Stoppuhr“ / „Timer“).
5. Stellen Sie den TOUR Modus ein und aktivieren Sie ihn, wenn Sie eine Langzeitaufzeichnung Ihrer Herzfrequenz speichern möchten, welche mehrere Trainingseinheiten oder Aktivitäten umfasst (siehe Abschnitt „**TOUR Modus**“).

Sobald Sie diese Schritte durchgeführt haben, sind Sie bereit Ihr Training zu beginnen. Am Ende Ihrer Trainingseinheit/Tour setzen Sie die Stoppuhr oder den Timer auf Null zurück und betätigen Sie **FUNC./SET**, wodurch folgende Messdaten in 5-Sekunden Intervallen angezeigt werden:

- Zeit und Datum in M1 oder M2, … M99 (die aktuellen Daten werden in M1 gespeichert, während vorhergehende Daten unter M2 bis M99 gespeichert werden)
- Durchschnittliche Herzfrequenz während des Trainings und Gesamttrainingszeit
- Obere Trainingszonengrenze und Zeit oberhalb der Grenze
- Untere Trainingszonengrenze und Zeit unterhalb der Grenze
- Gesamttrainingszeit innerhalb der Herzfrequenzgrenzen (Trainingszone)

HINWEIS Wenn Sie mehr als einen Datensatz an Trainingsaufzeichnungen haben, betätigen Sie **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**, um zwischen den einzelnen Datensätzen zu wechseln.

BIKE (FAHRRAD) MODUS (NUR RP109)

Die OUTBREAKER Sportuhr RP109 enthält einen vollwertigen Fahrradcomputer (inklusive Zubehör), welcher folgende Informationen/Daten anzeigt und aufzeichnet:

- Geschwindigkeit: 0 – 255 km/h oder 0 – 158 Meilen/Stunde (mph), je nach dem, ob Sie bei der Einstellung der Maßeinheiten Meter (m) oder Fuß (ft) gewählt haben (siehe Abschnitt Uhr / Stoppuhr / Timer Modus)
- Durchschnittsgeschwindigkeit (max. 255 km/h oder 158 mph)
- Höchstgeschwindigkeit (max. 255 km/h oder 158 mph)
- Trittfrequenz: 0 – 250 U/min (Pedalumdrehungen/Minute) (rpm)
- Zurückgelegte Distanz (max. 999,9 km oder 620 Meilen)
- Zurückgelegte Gesamtdistanz (max. 99.999,9 km oder 62.000 Meilen)
- Gefahrene Gesamtzeit

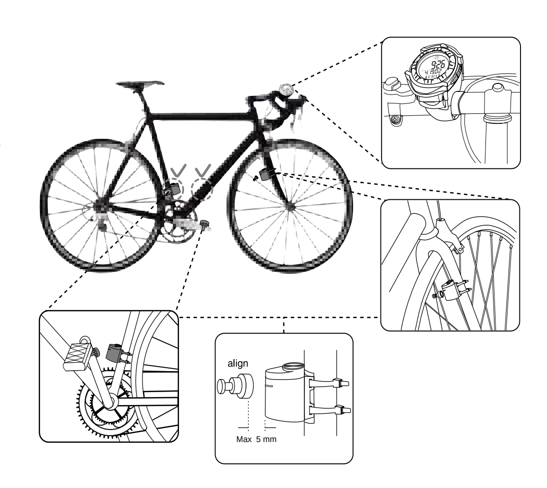
Der Fahrrad-Computer des Modells RP109 ist mit einer bahnbrechenden Technologie ausgestattet. Hier werden zwei kabellose Funk-Sensoren verwendet, anstatt nur einem Funksensor und einem Kabelsensor (wie bei anderen Wettbewerbsmodellen). Die formatierten Sensorsignale (868 MHz) beseitigen eventuelle Störungen/Interferenzen zwischen dem Trittfrequenz- und Geschwindigkeitssensor und gewährleisten so eine präzise Messung Ihrer erbrachten Leistung.

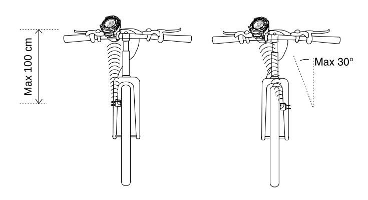
EINSTELLEN DES BIKE (FAHRRAD) MODUS

Um den BIKE (Fahrrad) Modus einzustellen, müssen Sie zunächst diese beiden Schritte durchführen:

1. Bringen Sie das Fahrradzubehör an Ihrem Fahrrad an: Geschwindigkeitssensor (Vordergabel), Trittfrequenzsensor (Sitz-/Unterrohr), zwei Magnete (Vorderrad und Pedal) und Fahrradhalterung (Lenker) (siehe nächster Abschnitt für nähere Anweisungen).
2. Ermitteln Sie Ihren Radumfang. Siehe unten für eine Anleitung.

SCHRITT 1: BEFESTIGUNG DES FAHRRADZUBEHÖRS AM FAHRRAD





Befestigen des Fahrradzubehörs:

1. Befestigen Sie die Fahrradhalterung mit den mitgelieferten Kleinteilen (Gummiplättchen, Mutter und Schraube) am rechten oder linken Teil des Lenkers. Verwenden Sie das Gummiplättchen für einen besseren Halt (zwischen Lenker und Fahrradhalterung legen). Ziehen Sie die Mutter und die Schraube an, bis die Fahrradhalterung fest am gewünschten Platz sitzt.
2. Befestigen Sie den Trittfrequenzsensor an einem festen Punkt direkt hinter dem Pedal. Verwenden Sie das Gummiplättchen für einen besseren Halt. Der Abstand zwischen dem Trittfrequenzsensor und der Fahrradhalterung darf 100 cm nicht überschreiten. Der vertikale Winkel sollte kleiner als 30° sein.
3. Befestigen Sie den Trittfrequenzmagneten so am Pedal, dass er direkt auf den Sensor ausgerichtet ist. Der Abstand zwischen Sensor und Magnet darf 5 mm nicht überschreiten.
4. Befestigen Sie den Geschwindigkeitssensor an einer Seite der Vordergabel. Verwenden Sie das Gummiplättchen für einen besseren Halt. Der Abstand zwischen dem Geschwindigkeitssensor und der Fahrradhalterung darf 100 cm nicht überschreiten. Der vertikale Winkel sollte kleiner als 30°sein.
5. Befestigen Sie den Geschwindigkeitsmagneten so an einer Speiche des Vorderrades, dass er direkt auf den Sensor ausgerichtet ist und der Abstand zwischen Sensor und Magnet weniger als 5 mm beträgt.
6. Überprüfen Sie die Anbringung und Justierung und korrigieren Sie sie gegebenenfalls. Schneiden Sie anschließend die überstehenden Enden der Kabelbinder ab.
7. Setzen Sie die Uhr in die Fahrradhalterung.
8. Betätigen Sie **MODE**, um in den BIKE (Fahrrad) Modus zu wechseln.
9. Betätigen Sie **ST/SP/-**, um den Signalempfang zu aktivieren. Auf der LCD-Anzeige erscheint „- -„.Sobald erfolgreich ein Signal empfangen wurde, erscheint „0“ auf der LCD-Anzeige.
10. Fahren Sie mit dem Rad eine kurze Strecke und überprüfen Sie, ob alle Signale erfolgreich zur Uhr gesendet werden.
11. Sie können jetzt eine Tour beginnen.

HINWEIS Die Uhr kann mit einem oder beiden Sensoren arbeiten.

SCHRITT 2: RADUMFANG EINGEBEN

Sie müssen den Radumfang in die Uhr eingeben, damit Geschwindigkeit und Distanz genau berechnet werden können. Wenn Sie den Radumfang nicht wissen, überprüfen Sie entweder die Herstellerangaben (z.B. auf der Reifenaußenseite) oder markieren Sie das Rad an der Stelle, an welcher es den Boden berührt. Drehen Sie das Rad dann eine volle Umdrehung entlang dem Boden und messen Sie den Abstand zwischen den beiden Markierungen.

HINWEIS Die meisten Räder sind mit den Spezifikationen beschriftet.

Eingeben dieser Information in die Uhr:

1. Betätigen Sie **MODE**, um in den BIKE (Fahrrad) Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **FUNC./SET** für 2 Sekunden gedrückt.
3. Betätigen Sie **SELECT/+/>** oder **ST/SP/-**, um den Umfang zu ändern (mm oder Zoll, je nach dem, ob Sie bei der Einstellung der Maßeinheiten Meter (m) oder Fuß (ft) gewählt haben; siehe Abschnitt Uhr / Stoppuhr / Timer Modus).
4. Betätigen Sie **FUNC./SET**, um Ihre Änderungen zu speichern und den Einstellmodus zu verlassen.

HINWEIS Für diesen Vorgang können Sie auch die PC-Software verwenden (siehe Abschnitt PC).

ZUGRIFF AUF DIE BIKE (FAHRRAD) MODUS OPTIONEN

Betätigen Sie **MODE**, um den BIKE (Fahrrad) Modus aufzurufen. Betätigen Sie anschließend **SELECT/+/>**, um zwischen den folgenden Anzeigeoptionen zu wechseln: Fahrradgeschwindigkeit/Uhrzeit, Fahrradgeschwindigkeit/ Stoppuhr (STW) oder Timer (TMR), Fahrradgeschwindigkeit/ Temperatur (TEMP), Fahrradgeschwindigkeit/Höhe (ALTI) und Fahrradgeschwindigkeit/Herzfrequenz (HR).

HINWEIS Wenn Sie bei einer Radtour eine Pause einlegen oder z.B. länger anhalten (länger als 9 Minuten keine Signale), wird die OUTBREAKER Uhr in eine Art Standby schalten. Sie müssen nun vor erneutem Fahrtantritt die Taste **STSP/-** betätigen, um die Signalsuche für den Geschwindigkeits- und den Trittfrequenzsensor zu aktivieren.

Für eine Beschreibung, wie Sie die Stoppuhr oder den Timer im BIKE (Fahrrad) Modus verwenden können, sehen Sie bitte in den Abschnitten „Stoppuhr“ und „Timer“ nach.

GESCHWINDIGKEITS- UND TRITTFREQUENZINFORMATION ANZEIGEN



Betätigen Sie **MODE**, um in den BIKE (Fahrrad) Modus zu wechseln. In der oberen Hälfte der LCD-Anzeige wird in diesem Modus immer die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt. Durch jeweiliges Betätigen der Taste **FUNC./SET** können Sie folgende Informationen zusätzlich zur aktuellen Geschwindigkeit im unteren Teil der LCD-Anzeige in nachfolgender Reihenfolge anzeigen lassen:

Gesamte Tourenzeit (MEM + TTL), Tour-Distanz (MEM + km), Gesamt-Distanz (MEM + TTL km), Durchschnittsgeschwindigkeit (MEM + AVG km/h), Höchstgeschwindigkeit (MEM + max km/h) und Trittfrequenz (CAD) (Pedalumdrehungen/Minute).

Um einen bestimmten Wert aus dem Speicher zu löschen, halten Sie **FUNC./SET** für 2 Sekunden gedrückt, während der zu löschende Wert angezeigt wird.

Betätigen Sie **FUNC./SET** nach Beendigung oder warten Sie 30 Sekunden, um automatisch zur Geschwindigkeit/Uhrzeit-Anzeige zurückzukehren. (Die Trittfrequenz-Anzeige springt nicht automatisch nach 30 Sekunden in die Ausgangsanzeige zurück.)

PC-ZUBEHÖR (NUR RP109)

Die Oregon Scientific OUTBREAKER Sportuhr RP109 ist mit folgendem PC-Zubehör ausgestattet: Eine PC-Docking-Station und eine Software-CD-ROM zum Herunterladen von Daten auf einen PC. Eine vollständige Anleitung der Software erhalten Sie durch die Online-Hilfe, welche angesehen werden kann, wenn die CD-ROM erfolgreich installiert wurde.

HINWEIS Das PC-Zubehör-Set für die Modelle RA109 und RS109 der OUTBREAKER-Serie ist optional erhältlich. Gehen Sie zu Ihrem Händler oder besuchen Sie unsere Website (www.huger.de oder www.oregonscientific.com) für mehr Informationen über das RZ109 PC-Zubehör-Set.

Das PC-Zubehör ermöglicht das Speichern und Abrufen der meisten Informationen, welche Sie mit der OUTBREAKER Uhr erfasst haben. Dadurch können Sie den Speicher der Uhr löschen, um mehr Informationen und Daten aufzeichnen zu können und behalten dennoch alle für Sie wichtigen Trainingsaufzeichnungen. Sie können mit dem PC-Zubehör z.B. definieren, welche Informationen Sie im TOUR Modus aufzeichnen möchten: Durch Einschränken der aufzuzeichnenden Informationen/Daten, können Sie längere Datensätze speichern. Dies ist nützlich, wenn Sie z.B. Ihre Leistung während einer 2 Tage dauernden Wanderung aufzeichnen möchten, bei welcher nur die Herzfrequenz und die Höhe wichtig sind oder einer eintägigen Radtour, wo nur die Geschwindigkeit und die Distanz für Sie wichtig sind. Eine genaue Information über die Speicherkapazität der Uhr wird im Abschnitt TOUR MODUS gegeben.

Sie können das PC-Zubehör auch dazu verwenden, Einstellwerte der Uhr mit dem PC zu verändern und einzugeben. Eine Optionsübersicht finden Sie am Ende dieses Abschnittes.

HINWEIS Die Hardware/Software-Anforderungen des PC-Zubehörs sind auf der Rückseite der Anleitung aufgeführt.

PC MODUS

EINSTELLEN DES PC MODUS

Um die Funktionen des PC Modus zu verwenden, benötigen Sie das PC-Zubehör (bestehend aus PC-Docking-Station, Verbindungskabel und der Installations-CD-ROM) und einen PC oder ein Laptop.

HINWEIS Alle drei Modelle (RA/RS/RP109) unterstützen den PC Modus. Allerdings wird das PC-Zubehör-Set für die Modelle RA109 und RS109 optional verkauft.

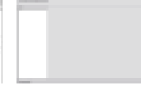
Einstellen des PC Modus:

Abbildung	Anleitung
PC	1. Verbinden Sie die PC-Docking-Station mit Ihrem Computer. Schalten Sie den Computer vor dem Verbinden aus.
2003	2. Installieren Sie die Software von der CD-ROM (nur bei der ersten Verwendung). Der Vorgang läuft automatisch ab und erfordert nur Antworten auf ein paar selbsterklärende Fragen. Wenn die Software installiert ist, wird ein Oregon Scientific-Symbol auf Ihrem Desktop erscheinen.
PC	3. Setzen Sie die Uhr in die PC-Docking-Station. Überprüfen Sie, ob sich die Kontakte an Uhr und Docking-Station berühren. Wechseln Sie durch betätigen der **MODE**-Taste in den PC Modus. **HINWEIS** Die Trittfrequenz-, Geschwindigkeits- und Herzfrequenzfunktionen werden im PC Modus vorübergehend deaktiviert.

VERWENDEN DER SOFTWARE

Doppelklicken Sie auf das Oregon Scientific-Symbol. Sobald das Programm gestartet ist, klicken Sie auf **Hilfe** für Informationen über eine benötigte Funktion.





PC MODUS OPTIONEN

Mit der mitgelieferten CD-ROM-Software können Sie folgende Vorgänge durchführen:

Zugriff auf/Abruf von Informationen auf dem PC	Uhreinstellungen mit dem PC ändern
• Alle im TOUR Modus aufgenommenen Informationen, inklusive Temperatur, Höhe, Herzfrequenz, Radgeschwindigkeit, Trittfrequenz, Tourdistanz, etc. [Vorausgesetzt, dass dies unter „Aufzunehmende Daten“ im Konfigurationsmenü ausgewählt wurde (siehe Software Hilfemenü)]. • Sicherung, Import und Export von Daten. • Anwenderdaten definieren. • Grafische Auswertungen anzeigen und Tabellen drucken. • Datenübersicht über eine definierte Dauer ausgeben.	• Datum und Zeit (Abgleich mit PC-Zeit oder manuelle Einstellung). • Zeit und Ereignisalarm (3 Ereignisalarme, 1 täglicher Alarm und Wahl der Alarmdauer). • Aktueller Druck auf Meeresspiegelhöhe. • Höhengrenzen • Wettersymbol • Obere und untere Herzfrequenzgrenze für Trainingszonen 1 – 5. • Radumfang/-durchmesser • TOUR Modus Aufnahme- und Übertragungsoptionen • Wahl der seriellen Schnittstelle (Com 1 bis Com 4) • Aufnahmeintervall (1 Sek. – 240 Sek.) • Maßeinheitseinstellung (metrisch oder imperial)

HINWEIS Zum Übertragen aller ausgewählten Einstellungen und Voreinstellungen zur Uhr, wählen Sie KONFIGURATION ÜBERTRAGEN im Hauptmenü KOMMUNIKATION in der PC-Software aus.

DATEN ÜBERTRAGEN

Befolgen Sie diesen Vorgang zum Herunterladen der Daten

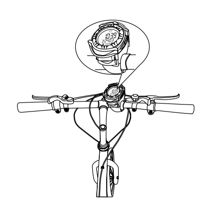
1. Nach der erfolgreichen Installation der CD-ROM, klicken Sie auf das OUTBREAKER Symbol auf dem PC (Desktop).
2. Wählen Sie im Hauptmenü KOMMUNIKATION aus.
3. Schließen Sie die PC-Docking-Station an die RS232-Schnittstelle Ihres PC’s an.
4. Betätigen Sie die **MODE**-Taste an Ihrer OUTBREAKER Uhr, bis Sie den **PC** Modus erreichen.
5. Setzen Sie die OUTBREAKER Uhr in die PC-Docking-Station. Prüfen Sie, ob sich die Kontakte der Uhr mit denen der Docking-Station sicher berühren.
6. Schließen Sie die Abdeckung sanft und wählen Sie VERBINDEN im Hauptmenü KOMMUNIKATION aus.
7. Auf dem Bildschirm erscheint VERBINDEN und anschließend VERBUNDEN (klicken Sie nun auf SCHLIESSEN).
8. Wählen Sie TOURDATEN LESEN im Hauptmenü KOMMUNIKATION. Klicken Sie auf DATEN LESEN. Wenn DATEN GELESEN! erscheint, klicken Sie bitte auf OK.
9. Wählen Sie TOURDATEN FORMATIEREN, um der Tour einen Tournamen zu vergeben und sie einer Tourgruppe zuzuordnen (Tour anklicken und FORMATIEREN).
10. Die Übertragung ist jetzt vollständig beendet. Wählen Sie nun die gewünschte grafische Auswertung.

WIRKSAMER EINSATZ UND ÜBERTRAGUNGSBEREICH

Die OUTBREAKER Uhr und der Herzfrequenzbrustgurt (nur RS109/RP109) haben eine maximale Übertragungsreichweite von ungefähr 76 cm. Wenn das Signal zu schwach ist, führen Sie bitte folgende Schritte durch:

- Verkürzen Sie den Abstand zwischen Brustgurt-Sender und Uhr.
- Überprüfen und korrigieren Sie ggf. die Position des Brustgurt-Senders.
- Überprüfen Sie die Batterien. Wenn sie schwach oder leer sind, kann dies Einfluss auf die Sendereichweite haben. Tauschen Sie die Batterien sofort aus.

Sie können den Armband-Monitor entweder am Handgelenk tragen, oder ihn wie folgt am Fahrrad oder Trainingsgerät befestigen:



AKTIVITÄTEN IM WASSER UND IM FREIEN

Die Uhr ist bis zu 50 Metern wassergeschützt. Der Brustgurt-Sender und das weitere Zubehör (Fahrradhalterung/ Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsensor) sind spritzwassergeschützt. Der Brustgurt-Sender sollte aber nicht bei Unterwasseraktivitäten verwendet werden, da die Herzfrequenzübertragung unter Wasser nicht funktioniert. Bitte orientieren Sie sich zum angemessenen Gebrauch an den in der nachfolgenden Tabelle genannten Richtlinien.

	REGENSPRITZER USW	DUSCHE (NUR WARMES, KÜHLES WASSER)	LEICHTES SCHWIMMEN/ / SEICHTES WASSER	SEICHTES TAUCHEN/ SURFEN/ WASSERSPORT	SCHNORCHELN/ TIEFWASSER-TAUCHEN
30m / 100ft	OK	OK	NEIN	NEIN	NEIN
50m / 165ft	OK	OK	OK	NEIN	NEIN
100m / 325ft	OK	OK	OK	OK	NEIN

Beim Einsatz der Uhr bei sportlichen Aktivitäten im Wasser oder im Freien, halten Sie bitte folgende Richtlinien ein:

- Nicht die Tasten unter Wasser oder mit nassen Fingern betätigen.
- Nach Gebrauch mit Wasser und milder Seife abspülen.
- Nicht in heißem Wasser verwenden.

Tipps zur Pflege Ihrer Uhr: Sorgen Sie dafür, dass Ihre Uhr wassergeschützt bleibt! Vermeiden Sie Chemikalien (wie z.B. Benzin, Chlor, Parfums, Alkohol, Haarspray usw.). Die Uhr sollte nach Gebrauch wie beschrieben gereinigt und generell möglichst wenig Hitze ausgesetzt werden. Bringen Sie Ihre Uhr einmal im Jahr zu einer zugelassenen Servicestelle zur Inspektion.

SICHERHEITS- UND PFLEGEANWEISUNGEN

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie diese Sicherheitshinweise, wenn Sie das Gerät verwenden.

- Sehen Sie nicht auf die Uhr, wenn Sie sich bewegen oder Sport treiben. Dies kann zu Zusammenstößen führen, welche Verletzungen hervorrufen können.
- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Kräften, Schlägen, Schmutz oder Temperaturen aus.
- Manipulieren Sie nicht an den internen Produktkomponenten. Dieses Produkt enthält keine vom Benutzer selbst zu reparierenden oder zu wartenden Komponenten im Innern.
- Mischen Sie keine neuen und alten Batterien, oder Batterien mit unterschiedlichen Spezifikationen.
- Verwenden Sie diese Uhr nicht als Ersatz für professionelle Messgeräte, welche beim Fallschirmspringen, Drachenfliegen, Paragliding, Hubschrauberfliegen oder beim Fliegen kleiner Flugzeuge verwendet werden.
- Verwenden Sie diese Uhr nicht als Ersatz für Industriepräzisionsinstrumente.
- Beachten Sie die Wasserfestigkeits-Richtlinien sorgfältig, bevor Sie das Gerät verwenden (siehe Abschnitt „Wirksamer Einsatz und Übertragungsbereich“)
- Halten Sie das Gerät von Hitzequellen wie Heizkörpern, Öfen, Heizlüftern und anderen Hitzequellen fern.

PFLEGEANWEISUNGEN

Um sicherzustellen, dass Ihnen dieses Produkt den höchstmöglichen Nutzen bringt, beachten Sie bitte beim Gebrauch folgende Richtlinien:

- Reinigung – Reinigen Sie die Uhr und den Brustgurt-Sender gründlich nach jedem Training. Verwenden Sie hierzu ein weiches, leicht angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keine scheuernden oder aggressiven Flüssigreiniger, Benzin, Verdünner oder Sprays, da diese Beschädigungen verursachen könnten.
- Reparatur – Versuchen Sie nicht, dieses Gerät selbst zu reparieren oder an den Schaltkreisen oder anderen Bestandteilen im Innern des Gerätes Änderungen vorzunehmen, da sonst die Produktgarantie erlischt und möglicherweise Beschädigungen daraus resultieren können. Dieses Produkt enthält keine vom Benutzer selbst zu reparierenden Teile. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler oder einem qualifizierten Fachmann in Verbindung, falls das Gerät gewartet werden muss. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlene Ersatzteile.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da dies zu Beschädigungen führen könnte.
- Betätigen Sie die Tasten möglichst nicht mit nassen Fingern, unter Wasser oder bei starkem Regen, da sonst Wasser ins Innere der Uhr (Elektronik) gelangen könnte.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie den Artikel voraussichtlich längere Zeit nicht benutzen.
- Beim Austauschen der Batterien sollten Sie neue Batterien gemäß der Beschreibung in dieser Bedienungsanleitung verwenden.

FEHLERSUCHE

Dieser Abschnitt enthält eine Liste von häufig gestellten Fragen für Probleme, welche mit der OUTBREAKER Uhr auftreten könnten. Wenn Ihre Uhr nicht so funktioniert, wie Sie meinen, dass sie funktionieren sollte, sehen Sie bitte erst hier nach, bevor Sie unsere Serviceabteilung kontaktieren.

Problem	Symptom	Überprüfen Sie	Lösung
Keine Energie	Kann nicht eingeschaltet werden	Batterien leer	Batterien auswechseln
		Batterien falsch eingesetzt	Batterien richtig einsetzen (➔ S. 7)
	Tasten reagieren nicht	Tastensperre aktiviert (Schlüsselsymbol wird angezeigt)	Halten Sie **LIGHT/key** (Lichttaste) für 2 Sekunden gedrückt (Schlüsselsymbol verschwindet)
Datum / Zeit ist falsch	Datumsanzeige ist falsch	Datum nicht eingestellt	Datum richtig einstellen (➔ S. 9) Kann nicht im TOUR Modus geändert werden.
	Zeitanzeige ist falsch	Zeitzone falsch eingestellt	Zeitzone zurücksetzen. Kann nicht im TOUR Modus geändert werden. (TRIP erscheint in der Anzeige)
Höhenanzeige ist merkwürdig	Anzeige ist kleiner als 0 (-20, etc.)	Aktuelle Höhe ist unter dem Meeresspiegel (beachten Sie die Meeresspiegel-einstellung)	Uhr zurücksetzen oder Messung akzeptieren
	Andere Höhenanzeige an der selben Stelle der Strecke	Barometrische Druckänderungen	Kleine Druckänderungen können kleine Abweichungen in der Höhenmessung hervorrufen
Kein Höhenalarm	Alarm ertönt nicht	Grenzen nicht eingestellt	Grenzen einstellen (➔ S. 13)
Temperatur-messung ist merkwürdig	Zu hoch	Uhr ist zu nah am Körper	Uhr ablegen, 15 Minuten warten, erneut versuchen

Problem	Symptom	Überprüfen Sie	Lösung
Keine Wettermessung	Wettersymbol verschwindet	Höhenveränderung(Vertikale Bewegung)	Bleiben Sie auf der gleichen Höhe für 5 Minuten
Falsche Maßeinheit (imperial/ metrisch)	Falsche Maßeinheitsein-stellung	Maßeinheitseinstellung	Maßeinheit einstellen (➔ S. 9)
Kein Alarm	Erwarteter Alarm ertönt nicht	Grenzen nicht eingestellt	Grenzen einstellen (siehe entsprechender MODE Abschnitt)
		Alarm nicht aktiviert	Alarm aktivieren (siehe entsprechender MODE Abschnitt)
Druckmessung ist merkwürdig	Zu hoch oder zu niedrig	Änderung durch Wind, Druckkammer, Druckumgebung (Flugzeug)?	Zurücksetzen, nachdem Sie den Ort gewechselt haben
Herzsymbol funktioniert nicht	Leere Anzeige	Automatische Abschaltung nach 5 Minuten ohne Aktivität	MODE betätigen, um zum CARDIO (Herzfrequenzmonitor) Modus zurückzukehren
		Brustgurt ist zu weit von der Uhr entfernt oder schlechter Hautkontakt	Bewegen Sie den Brustgurt näher heran oder verbessern Sie den Hautkontakt
Kein Hetzfrequenz-alarm	Erwarteter Alarm ertönt nicht	Trainingszone / Alarmgrenzen nicht eingestellt	Grenzen einstellen (➔ S. 20)
Kein Herzfrequenz-speicher	Keine Herzfrequenzdaten	Brustgurt ist zu weit von der Uhr entfernt oder schlechter Hautkontakt	Bewegen Sie den Brustgurt näher heran oder verbessern Sie den Hautkontakt

Problem	Symptom	Überprüfen Sie	Lösung
Keine Rad-Anzeige oder merkwürdige Messwerte	Keine Daten	Sensor nicht bereit	Überprüfen Sie den Abstand zwischen Sensor und Magnet
	Rx, Cx, oder Sx wird angezeigt	Keine Batterie/ Batterie leer	Batterien ersetzen (➔ S. 7)
	Keine Anzeige	Uhr nicht aktiviert	Betätigen Sie ST/SP/- Anzeige zeigt "- -" dann "0"
	Keine Tourdaten gespeichert	Funktion durch PC deaktiviert	Auswahl in PC-Software wieder markieren
	Merkwürdige Messung	Falsche Radgröße eingestellt	Raddurchmesser neu messen und eingeben (➔ S. 23)
		Sensoren falsch montiert	Sensormontage überprüfen
		Magnet nicht ausgerichtet	Magnet ausrichten
		Interferenzen	Ursache finden und beheben oder ausschalten
Keine Sensor Energie	Rx, Sx, oder Cx wird im BIKE Modus angezeigt	Batterie schwach oder leer	Batterie ersetzen
Kein Speicher	Leerer Speicher, oder der belegte Speicher in % ist unverändert	TOUR Modus nicht aktiviert	TOUR Modus aktivieren
	100% des Speichers belegt	Speicher ist voll	Gesamten Speicher manuell löschen oder auf den PC herunterladen. Manuell gelöschte Daten können nicht wieder aufgerufen oder wiederhergestellt werden.

TECHNISCHE DATEN

Uhr / Kalender

Stundenformat	12/24 Std.-Anzeige
Datumsformat	TT.MM.JJ (Tag/Monat/Jahr) oder MM.TT.JJ (Monat/Tag/Jahr)
Kalender	2001-2099 (automat. Kalender)
Alarm	1 Tagesalarm (Std:Min)
	3 Ereignisalarme (Std:Min TT.MM.JJ) (Muss mit dem PC eingestellt werden)
Stoppuhr/Timer	99:59:59 (Std:Min:Sek)

Herzfrequenzmonitor (nur RS109/RP109)

Herzfrequenz (HF)-Bereich	25…240 Schläge pro Minute (bpm)
Auflösung	1 bpm
Genauigkeit	+/- 1 bpm
Trainingszonen	5
HF-Alarmbereich	26…240 bpm (obere HF-Grenze)
	25…239 bpm (untere HF Grenze)
Alarmspeicher	2 Herzfrequenzalarme (oberer/ unterer)
Tourdatenspeicher	99 Touren max.
	(nur RS109/RP109)

Thermometer

Messbereich	-10,0ºC…60,0ºC (14,0ºF…140,0ºF)
Auflösung	0,1ºC (0,1ºF)
Genauigkeit	+/- 1ºC (+/- 2ºF)

Höhenmesser

Messbereich	-400…9.000 Meter (-1.312…30.000 ft)
Auflösung	1 m oder 3 m (3 ft oder 10 ft)
Genauigkeit	+/- 10 m (+/- 30 ft)
Vertikale Geschwindigkeit	0…125 m/s (0…415 ft/s) (auf- oder absteigend)
Vertikale Geschwindigkeitsauflösung	1 m/s (3 ft/s)
Max. Höhenänderung	+/- 60.000 m (+/- 180.000 ft)
Gesamte Höhenänderung	+/- 999.999 m (+/- 999.999 ft)
Höhenalarm	1 Alarm

Barometer

Lokaler Luftdruckmessbereich	300…1.100 hPa (8,86…32,46 inHg)
Meeresspiegel Druckbereich	900…1.100 hPa (26,58…32,46 inHg)
Auflösung	1hPa (0,03 inHg)
Genauigkeit	+/- 3 hPa (+/- 0,1 inHg)
Balkendiagramm x-Achsenauflösung	1 Stunde
Balkendiagramm y-Achsenauflösung	1 hPa (0,03 inHg)

TOUR Modus

OUTBREAKER RA109

Aufnahmezeit:	598 min
5 Sekunden Aufnahmen:	Höhe / Barometer / Temperatur

OUTBREAKER RS109

Aufnahmezeit:	508 min
5 Sekunden Aufnahmen:	Herzfrequenz / Höhe / Barometer / Temperatur

OUTBREAKER RP109

Aufnahmezeit:	659 min
5 Sekunden Aufnahmen:	Strecke / Trittfrequenz / Geschwindigkeit / Herzfrequenz / Höhe / Barometer / Temperatur

Fahrrad Computer (nur RP109)

Radgeschwindigkeitsbereich	0...255 km/h (0...158 mph)
Radgeschwindigkeitsauflösung	1 km/h (1 Meile/h; 1 mph)
Trittfrequenz Messbereich	0…255 Umdrehungen/ Minute (U/min; rpm)
Trittfrequenz Auflösung	1 U/min (rpm)
Max. Tour-Distanz	999,9 km (620 Meilen)
Max. Gesamt-Tour-Distanz	99.999,9 km (62.000 Meilen)
Radumfang	1.000…3.000 mm (39 in…118 in)
Radumfangauflösung	1 mm (0,04 in)
Radsensorfrequenz	868 MHz

Umgebungsbedingungen

Betrieb	-10ºC…60ºC (14ºF…140ºF)
Lagerung/Aufbewahrung	-20ºC…70ºC (-4ºF…158ºF)
Relative Luftfeuchtigkeit	10%…95%

Wasserfestigkeit

Uhr	50 m (165 ft) (ohne Tastenbetätigung)
Weiteres Zubehör	Spritzwassergeschützt

Stromversorgung

Uhr	1 x CR2032 3V Lithiumbatterie
Brustgurt-Sender	1 x CR2032 3V Lithiumbatterie (nur RS109/RP109)
Fahrradhalterung	2 x CR2032 3V Lithiumbatterie (nur RP109)
Trittfrequenzsensor	2 x LR44 Alkali Batterie (nur RP109)
Geschwindigkeitssensor	2 x LR44 Alkali Batterie (nur RP109)

WARNUNGEN

Um sicherzustellen, dass Sie dieses Produkt korrekt und sicher verwenden, lesen Sie diese Warnungen und die gesamte Betriebsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät verwenden. Die hier aufgeführten Warnungen beinhalten wichtige Sicherheitshinweise und müssen jederzeit beachtet werden.

- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler oder unserer Kundendienstabteilung in Verbindung, wenn Ihr Gerät gewartet werden muss.
- Treffen Sie bei der Handhabung aller Arten von Batterien Vorsichtsmaßnahmen. Sie können Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen oder Sachschäden hervorrufen, wenn Sie in Kontakt mit leitenden oder korrodierenden Materialien, Hitze oder Sprengstoffen gebracht werden. Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie das Gerät für längere Zeit aufbewahren und nicht verwenden möchten.

- Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument. Versuchen Sie nie es zu zerlegen. Es besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages.
- Berühren Sie unter keinen Umständen die freigelegten elektronischen Schaltkreise dieses Gerätes, da die Gefahr eines elektrischen Schlages besteht.
- Seien Sie besonders vorsichtig beim Umgang mit einer beschädigten LCD-Anzeige, da die Flüssigkristalle Ihre Gesundheit gefährden können.
- Verwenden und lagern Sie dieses Gerät, inklusive der Sensoren, nicht an Orten, an welchen es negativen Einflüssen ausgesetzt sein könnte (z.B. Regen, Schnee, Sand, Staub oder magnetischen Feldern).
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Die Verwendung von funkgesteuerten Geräten kann Funktionsstörungen bei Kontrollgeräten oder anderen Ausrüstungen hervorrufen.
- Setzen Sie das Gerät keinen Stößen, besonders starken Erschütterungen oder Schlägen aus.
- Überprüfen Sie alle wichtigen Funktionen des Gerätes, wenn Sie es für längere Zeit nicht verwendet haben. Dies dient der Feststellung der vollen Funktionsfähigkeit. Prüfen und reinigen Sie das Gerät regelmäßig.
- Wenn Sie dieses Produkt einmal entsorgen müssen, beachten Sie bitte Ihre örtlichen Bestimmungen zur Abfallentsorgung.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Dieses Produkt enthält einen geprüften Sender und Empfänger und stimmt mit allen grundlegenden Bedingungen des Artikel 3 der Richtlinie R&TTE 1995/5/EC überein, wenn das Gerät bestimmungsgemäß verwendet wird. Folgende Standards wurden angewendet:

Sicherheit von Informationstechnischer Ausrüstung (Artikel 3.1.a der R&TTE Richtlinie)

Angewendete Standards: IEC 60950

Elektromagnetische Kompatibilität (Artikel 3.1.b der R&TTE Richtlinie)

Angewendete Standards EN 301 489-3: (2000)

Effiziente Verwendung des Funkfrequenzbereichs (Artikel 3.2 der R&TTE Richtlinie)

Angewendete Standards EN300 330-2: (2000)

Zusätzliche Informationen: Hiermit stimmt das Gerät mit den Anforderungen der Niederspannungsrichtlinie 73/23/EEC und der EMV Richtlinie 89/336/EEC überein und trägt folglich die Kennung CE 0359 (!).

Hiermit erklärt IDT Technology Limited, dass diese Niederspannungs-Funkausrüstung mit den wesentlichen Anforderungen und weiteren relevanten Vorschriften der R&TTE Richtlinie 1999/5/EC übereinstimmt.

VS-Villingen / Deutschland März 2003

Gerhard Preis

EWG Repräsentant des Herstellers

CE 0359 (!)

R&TTE anwendende Staaten:

Alle EU Staaten, Schweiz (CH)

und Norwegen (N)

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Besuchen Sie unsere Web-Sites (www.huger.de / www.oregonscientific.com), um mehr über Ihre OUTBREAKER Sportuhr und andere Oregon Scientific™ Produkte wie z.B. Digitalkameras, Handheld Organizer, Funkwecker oder Wetterstationen zu erfahren. Die Web-Site enthält auch Kontaktinformationen zu unserer Kundendienstabteilung, falls Sie sich mit uns in Verbindung setzen müssen.